

## Gesprächshilfe: Was dein Umfeld wissen darf

---

**Diese Seite ist zum Weitergeben.**

*Drucke sie aus oder schicke sie jemandem, der dir nahesteht. Du musst nicht alles selbst erklären – manchmal hilft es, wenn jemand anderes die Worte findet.*

### Für Partner:innen, Familie und Freund:innen

Jemand, der dir wichtig ist, steckt gerade mitten in einer langen Reha. Das verändert den Alltag – nicht nur seinen oder ihren, sondern auch deinen.

Vielleicht weißt du nicht genau, was du tun sollst. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du es falsch machst, egal was du sagst. Vielleicht bist du selbst erschöpft.

Das ist normal. Und das hier soll dir helfen.

### Was du tun kannst – auch wenn du nicht alles verstehst

- Frag: “Was brauchst du heute?”** – statt zu raten
- Mach Angebote, keine Ansagen:** “Magst du, dass ich mitkomme?”
- Nimm Stimmung nicht persönlich** – aber nimm sie wahr
- Gönn Raum**, aber erinnere auch an kleine Erfolge
- Sag auch du, wenn’s dir zu viel wird** – Reha ist kein Solo-Trip, auch nicht für dich

### Was gerade los ist – in drei Sätzen

Reha nach einem Kreuzbandriss dauert Monate. Es gibt Tage, an denen alles besser wird – und Tage, an denen nichts geht. Das ist keine Launenhaftigkeit, sondern ein Heilungsprozess mit Hochs und Tiefs.

### Sätze, die helfen können

Statt zu raten, was der andere braucht, kannst du diese Sätze nutzen:

**Hilfe anbieten** Dann sag ...: “Magst du, dass ich den Einkauf übernehme?”

**Nähe zeigen** Dann sag ...: “Ich muss nicht alles verstehen – aber ich bin da.”

**Raum geben** Dann sag ...: “Brauchst du gerade eher Ruhe oder Gesellschaft?”

**Ehrlich sein** Dann sag ...: “Mir fällt manchmal schwer zu wissen, was du brauchst.”

**Grenzen setzen** Dann sag ...: “Ich bin gern für dich da – aber sag mir, wann es reicht.”

## Was der Mensch in Reha dir vielleicht sagen möchte

Diese drei Sätze stehen im Buch. Vielleicht klingen sie vertraut:

*“Ich bin manchmal unfair – nicht, weil du was falsch machst.”*

*“Zieh dich bitte nicht zurück, nur weil ich schwierig bin.”*

*“Wie geht’s dir eigentlich mit all dem hier?”*

## Konkrete Hilfe, die wirklich ankommt

Nicht jede Hilfe muss groß sein. Oft sind es die kleinen Dinge:

- Wäsche runtertragen oder aufhängen
- Einkauf übernehmen – oder gemeinsam eine Liste schreiben
- Zur Physiotherapie fahren oder abholen
- Einfach da sein – ohne Programm, ohne Ratschläge
- Nachfragen, wie die Physio war – und zuhören, auch wenn die Antwort kurz ausfällt

## Eine Bitte an dich

Du musst kein Therapeut sein. Du musst nicht immer das Richtige sagen. Du musst nicht alles verstehen.

Aber: Bleib da. Auch wenn es unbequem wird. Auch wenn die Stimmung schwankt. Auch wenn du manchmal denkst, du machst es falsch.

Beziehungen, die eine Reha überstehen, kommen oft stärker raus. Nicht weil alles glatt lief – sondern weil beide gelernt haben, auch dann miteinander zu reden, wenn es unbequem ist.